

dr Bruce Fife

KRYZYS OZDROWIENICZY

Jak przetrwać
przełomowy moment
w procesie leczenia



KRYZYS OZDROWIĘCZY

dr Bruce Fife

KRYZYS OZDROWIENICZY

Jak przetrwać
przełomowy moment
w procesie leczenia

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Beata Piecychna

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-64278-97-6

Tytuł oryginału: *The healing crisis*

Copyright © 2010, 2002, 1997, Bruce Fife
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form
without permission in writing from the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Uzdrowienie zawsze wypływa z wnętrza

SPIS TREŚCI

1. Czym jest kryzys ozdrowieńczy?.....	9
2. Uzdrawianie naturalne.....	13
3. Proces oczyszczania organizmu	27
4. Zdrowie a żywienie.....	33
5. Jak działa kryzys ozdrowieńczy	53
6. Prawo uzdrawiania Heringa.....	65
7. Kryzys ozdrowieńczy kontra kryzys chorobowy	79
8. Czego można się spodziewać i co należy robić	99

ROZDZIAŁ I

CZYM JEST KRYZYS OZDROWIEŃCZY?

Randy*, mężczyzna w wieku 45 lat, na skutek cukrzycy stopniowo tracił wzrok. Operacja przeprowadzona na jednym oku nie powiodła się, doprowadzając pacjenta niemalże do kompletnej ślepoty. Randy nie zgodził się na kolejną procedurę chirurgiczną, którą planowano przeprowadzić także na drugim oku. Mężczyzna cierpiał również na problemy z nerkami oraz na przewlekłe zmęczenie. Od wielu miesięcy miał opuchnięte nogi, przez co odczuwał ogromne trudności w chodzeniu. Od kilku lat regularnie odwiedzał różnych lekarzy, ale stracił już nadzieję na powrót do zdrowia.

Koleżanka z pracy zasugerowała Randy'emu wizytę u naturopaty – specjalisty od metod naturalnych mających na celu pobudzenie i wzmocnienie wrodzonych zdolności organizmu do samouzdrawiania. Mężczyzna był na tyle zdesperowany, że posłuchał rady i umówił się na spotkanie z poleconym mu specjalistą.

Dowiedział się od niego, że w znacznym stopniu może odzyskać utracone zdrowie, o ile dołoży starań, by stosować się do ściślej diety bogatej w produkty błonnikowe, a ubogiej w tłuszcz, cukier i dodatki chemiczne. Naturopata przepisał Randy'emu dodatkowo kilka suplementów ziołowych i zachęcił do wykonywania lekkich ćwiczeń fizycznych.

Randy, sceptycznie nastawiony do tych zaleceń, wahał się, czy w ogóle zaczynać zasugerowany program. Zresztą wiódł wygodny tryb życia – w przeważającej mierze siedzący – a jeśli chodzi

* Imiona niektórych osób zmieniono, aby chronić ich prywatność.

o jedzenie, kupował najczęściej produkty gotowe do spożycia. Za namową żony i współpracowników zdecydował się jednak na wprowadzenie zmian zalecanych przez naturopatę. Była niedziela. Zaczął spożywać zdrowe, naturalne produkty, a także codziennie spacerować po okolicy, i to mimo uciążliwego bólu spowodowanego opuchniętymi kostkami. W środę wieczorem nagle doszło do znacznego pogorszenia samopoczucia. Randy wymiotował i dostał biegunki. W nocy objawy przybrały postać przypominającą symptomy grypy. Do rana jednak zaczęły ustępować. Następnego dnia Randy powrócił do zwykłych działań. Zauważył, że chodzenie nie sprawia mu już takich trudności. Ku swemu zaskoczeniu odkrył, że opuchlizna kostek i nóg zniknęła. Zauważył też wzrost poziomu energii w organizmie. Od dawna nie czuł się tak dobrze. Oczywiście cukrzyca czy inne objawy choroby degeneracyjnej nie zniknęły całkowicie, ale w życiu Randy'ego pojawiła się ogromna nadzieja na powrót do zdrowia.

Naturopata wcześniej uprzedził swego pacjenta, że poprawa samopoczucia może zostać poprzedzona wystąpieniem nieprzyjemnych objawów. „Grypa”, na którą cierpiał Randy, to tak naprawdę reakcja na wprowadzone zmiany w stylu życia. Określa się ją mianem kryzysu ozdrowieńczego.

Następuje on, kiedy dochodzi do wystąpienia objawów oczyszczenia organizmu na skutek usprawnionego funkcjonowania organów i wzmocnienia odporności. Słowo „ozdrowieńczy” ma wskazywać na to, że ciało pozbywa się toksyn i poprawia się zdrowie całego organizmu, „kryzys” zaś na to, że symptomy utożsamiane z wydalaniem substancji toksycznych mogą być bardzo poważne.

Są one identyczne z tymi, które występują przy kryzysie chorobowym (chorobie). To dlatego kryzys ozdrowieńczy jest często niewłaściwie rozumiany, a nierzadko uznawany za chorobę, którą trzeba leczyć. W istocie stanowi on wydarzenie o charakterze po-

zytywnym – oznakę poprawy zdrowia. Niestety, wiele osób błędnie uważa go za kryzys chorobowy. Kryzys ozdrowieńczy stanowi skutek pokonywania choroby przez organizm, ten drugi zaś – jej rozwoju. To bardzo ważne więc, aby wyraźnie rozróżnić objawy procesu rozwijania się choroby od procesu powrotu organizmu do zdrowia.

Kryzys ozdrowieńczy to jeden z najbardziej tajemniczych aspektów uzdrawiania naturalnego. Zasadniczo nie rozumie tego zjawiska nawet wielu lekarzy oraz innych specjalistów. Pojawiające się symptomy leczą konwencjonalnie, hamując w ten sposób proces uzdrawiania organizmu. To dlatego tak istotna jest wiedza dotycząca kryzysu ozdrowieńczego, jego przyczyn, tego, kiedy występuje, i co można zrobić, gdy już do niego dojdzie.

Celem tej książki jest pomoc czytelnikowi w zrozumieniu tego fenomenu, a także udzielenie informacji dotyczących tego, jak czerpać korzyści ze stosowania dowolnej metody leczenia naturalnego.

ROZDZIAŁ 5

JAK DZIAŁA KRYZYS OZDROWIEŃCZY

Curtis niemal doznał szoku. Badania laboratoryjne potwierdziły wstępną diagnozę – rak jelita grubego. Od pewnego czasu mężczyzna cierpiał na bóle brzucha i zaparcia. Wiedział, że coś jest nie tak, ale nie sądził, że to nowotwór. W jego rodzinie nie było żadnego przypadku chorego na raka.

Lekarz zalecił operację i usunięcie guza jelita i zasugerował jak najszybsze jej przeprowadzenie. Upierał się przy swoim zdaniu:

– Pana stan się nie poprawi, im szybciej usuniemy guz, tym szybciej pan wyzdrowieje.

– Czy usunie pan cały guz? – spytał Curtis.

– Możemy usunąć guz – odpowiedział lekarz – ale nie ma pewności, że nowotwór nie rozprzestrzenił się już w innych częściach ciała. Teraz jednak skupmy się na usunięciu zmiany.

– Panie doktorze, czy ja dobrze rozumiem, że nawet usunięcie guza nie gwarantuje, że nowotwór nie pojawi się gdzieś indziej?

– Tak, ale aby zapobiec nawrotom, zostanie pan poddany radio- i chemoterapii.

Curtis potrzebował czasu, aby sobie to wszystko przemyśleć. Nie podobała mu się perspektywa operacji, a potem radio- i chemoterapii.

– Proszę zbytnio nie zwlekać – ostrzegł lekarz. – Stan zdrowia będzie się tylko pogarszał.

Przyjaciel Curtisa zachęcił go do zasięgnięcia opinii lekarza, który wierzył w terapie naturalne i je praktykował. Curtis był chory, ale drugi lekarz powiedział mu, że może się wyleczyć bez

poddawania się operacji, radio- i chemoterapii. Dowiedział się także o możliwości wyeliminowania nowotworu z całego ciała – nie musiał się zamartwiać potencjalnymi nawrotami. Musiał tylko bacznie zwracać uwagę na to, co je, i stosować się do specjalnego programu żywieniowego, w skład którego wchodziły produkty naturalne pełne składników odżywczych. Spożywanie zdrowego jedzenia było znacznie lepszą perspektywą niż poddawanie się niebezpiecznemu i drogiemu leczeniu, które zalecił pierwszy lekarz.

Na początek Curtis wyeliminował z diety mięso, nabiał oraz produkty zawierające cukier rafinowany i białą mąkę. Odżywiał się głównie pełnoziarnistym pieczywem i płatkami zbożowymi, owocami, a także warzywami. Wyrzucił wszystkie przetworzone, pakowane produkty zawierające sztuczne barwniki, konserwanty oraz inne chemiczne dodatki.

Został ostrzeżony, że przejście na bardziej pożywne, naturalne produkty będzie miało ogromny wpływ na jego zdrowie i samopoczucie. Powiedziano mu także, aby nie oczekiwał natychmiastowego wyzdrowienia. Organizm potrzebuje do tego czasu. Curtisowi powiedziano, że w trakcie usuwania toksyn z ciała może on odczuwać pewien dyskomfort – objawy przypominające stan chorobowy. Nie stanowi to ubocznej reakcji spowodowanej spożywaniem zdrowej żywności, ale skutek wypłukiwania toksyn z tkanek i komórek. Tak naprawdę to znak poprawy zdrowia, a nie jego pogorszenia. Curtis przystąpił do programu detoksyfikacji organizmu.

W kolejnych miesiącach mężczyzna nadal odczuwał ból i miał zaparcia spowodowane obecnością guza. Dwa miesiące po wdrożeniu nowej diety zachorował. Miał gorączkę, wymiotował, doznał skurczów żołądka i biegunki. Na początku myślał, że złapał grypę. Kiedy zobaczył krew w stolcu, zmartwił się. Zadzwoił do lekarza, sądząc, że być może to kolejne stadium choroby nowotworowej. Specjalista jednak zapewnił swojego pacjenta, że o ile stosuje się do żywieniowych rekomendacji, wszystko jest w po-

rządu. „Grypa”, której doświadczał, była tak naprawdę „kryzysem ozdrowieńczym”, polegającym na wyplukiwaniu toksyn z układu pokarmowego. W tej fazie substancje toksyczne mogą być usuwane na wszelkie możliwe sposoby. To dlatego częścią procesu oczyszczania są wymioty i biegunka. Nie ma w tym nic nieprawidłowego. Odczucia Curtisa wskazywały na to, że ciało staje się silniejsze i zdrowsze – był to dobry znak. Toksyny nagromadzające się w organizmie od wielu lat na skutek osłabionego układu immunologicznego teraz były usuwane ze wszystkich tkanek.

Nieprzyjemne objawy ustąpiły po kilku dniach. Wydarzyła się niezwykle dziwna rzecz. Curtis po wielu latach w końcu poczuł się dobrze. Wydawało się, że ma więcej energii i świetne samopoczucie. Ale to nie koniec historii. Guz nadal tkwił w ciele mężczyzny.

Trzy miesiące później Curtis złapał poważne „przeziębienie”. Towarzyszyły temu zatkanie zatok, kaszel, zmęczenie, ból głowy oraz nudności. Z płuc i zatok wyciekał gęsty śluz. Tym razem jednak lekarz również uspokoił Curtisa, mówiąc, że to kolejny kryzys ozdrowieńczy. Kiedy i te objawy ustąpiły, Curtis zauważył poprawę zdrowia. Ustąpił katar sienny, który zawsze męczył go latem. Po raz pierwszy od długiego czasu poczuł się naprawdę dobrze. Pomyślał, że może stosowana dieta przynosi efekty. Guz jelita, mimo że nadal był obecny, przynajmniej się nie powiększał.

W kolejnych miesiącach Curtis doświadczył jeszcze kilku lżejszych kryzysów ozdrowieńczych. Między innymi pojawiła się u niego wysypka na całym ciele, która utrzymywała się przez kilka tygodni. W tym czasie lekarz zalecił swemu pacjentowi przejście na okresowe głodówki oczyszczające polegające na picciu soków i zażywaniu ziołowych suplementów*. Miało to przyspieszyć proces detoksykacji i powrotu do zdrowia. W większości przypadków sokoterapia trwała od trzech do siedmiu dni. Ostatnia głodówka przedłużyła się do 36 dni. W jej trakcie Curtis poddawał się codziennym lewatywom.

* Najzdrowsze ziołowe suplementy dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Pewnego dnia obudził się z silną biegunką i silnymi skurczami żołądka. Głowa puchła mu z bólu, a całym ciałem wstrząsała gorączka. W tym dniu udało mu się wypróżnić mięsistą guzowatą narośl wielkości pięści, pokrytą żyłastymi mackami. Był to guz, który pierwotnie spowodował u Curtisa poważne problemy zdrowotne – guz, który, według pierwszego lekarza, miał być usunięty chirurgicznie. Organizm Curtisa sam sobie z tym problemem poradził, co potwierdziły przeprowadzone potem badania.

Mężczyzna wyleczył się nie tylko z nowotworu, ale również z kataru siennego, utrzymującej się łuszczycy, z którą nie mógł sobie poradzić przez kilka ostatnich lat, oraz przewlekłego bólu dolnej części pleców. Wypróżniał się regularnie i nie powodowało to żadnych trudności. Ciśnienie krwi – niegdyś wysokie – teraz się unormowało. Curtis stwierdził, że nawet wzrok mu się poprawił. Zaczął odczuwać więcej energii. Nie męczył się też tak szybko, jak to było jeszcze rok temu. Zdawało się, że całe ciało mężczyzny odmłodziło. I rzeczywiście – Curtis poczuł się 20 lat młodziej.

W tej historii interesujący jest fakt samouzdrowienia. Curtis nie brał przecież żadnych leków ani nie poddano go operacji. Kiedy zniknęły szkodliwe substancje, a mężczyzna zaczął się lepiej odżywiać, jego organizm sam poradził sobie z chorobą. A jeśli tak się stało, to znaczy, że twój organizm także posiada takie same zdolności. Wszyscy ludzie są przecież zbudowani identycznie. Jeśli komuś udało się pokonać ciężką chorobę, to znaczy, że udać może się i tobie. Historie jak ta o Curtisie nie należą do rzadkości. W podobny sposób cały czas dochodzi do samouzdrowień.

Wszystkie osoby, które po latach spożywania przetworzonych, gotowych produktów, mięsa i nabiału sprzedawanych w sklepach spożywczych i restauracjach przejdą na zdrową dietę, doświadczą tak zwanego kryzysu ozdrowieńczego. Wywołać go jednak może jakakolwiek forma naturalnego uzdrawiania. Stanowi on najwyraż-

niejszą część procesu oczyszczania. Dana osoba może przez chwilę czuć się dobrze, a potem zupełnie odwrotnie. Mogą się pojawić bóle głowy, skurcze żołądka, problemy skórne, a także bóle występujące na całym ciele. Niekiedy kryzys ozdrowieńczy następuje już po kilku tygodniach od rozpoczęcia programu oczyszczającego, ale czasem nie pojawia się nawet przez kilka miesięcy. Kilkakrotnie mogą być nim przeplatane okresy poprawiającego się zdrowia.

Dla wielu osób jest to zupełnie niepojęte. Po zastosowaniu zdrowszej diety spodziewają się lepszego, a nie gorszego samopoczucia. Nowy sposób żywienia ma im zapewnić zdrowie – dlaczego więc czują się tak, jakby chorowały? Otóż nieprzyjemne objawy to tak naprawdę oznaka poprawy kondycji zdrowotnej.

NAGROMADZANIE SIĘ TOKSYN

Jednym z największych zagrożeń zdrowotnych jest nagromadzenie się substancji toksycznych. Występują one we wdychanym przez nas powietrzu, wodzie, którą pijemy, spożywanym jedzeniu, a nawet rzeczach, z którymi mamy styczność. W ramach procesów metabolicznych wytwarzane są także przez nasz organizm. Jeśli nie zostaną z niego usunięte, zaczną zatruwać organizm, co może prowadzić do choroby, a nawet śmierci. Przydarza się to bardzo wielu osobom. Toksyny środowiskowe (pestycydy, przemysłowe substancje chemiczne itp.), biologiczne substancje toksyczne (mikroorganizmy, pasożyty itp.), toksyny metaboliczne (dwutlenek węgla), spożywcze (konserwanty, sztuczne barwniki itp.) nieustannie atakują organizm człowieka. Aby usunąć te potencjalnie śmiertelne substancje, układ immunologiczny pracuje ponad miarę. Im bardziej jednak jesteśmy narażeni na kontakt z toksynami, tym więcej ich się nagromadza w naszym

ROZDZIAŁ 7

KRYZYS OZDROWIEŃCZY KONTRA KRYZYS CHOROBOWY

RÓZNICE POMIĘDZY KRYZYSEM OZDROWIEŃCZYM A CHOROBOWYM

Jednym z najczęstszych pytań, które zadają sobie moi pacjenci, jest pytanie o różnicę między kryzysem ozdrowieńczym a chorobowym. W przypadku obu tych stanów mamy do czynienia z wystąpieniem tego samego rodzaju objawów – organizm oczyszcza się z substancji toksycznych, dlatego obie te sytuacje można określić mianem kryzysu oczyszczającego. W przypadku kryzysu ozdrowieńczego jednak organizm nabiera siły i zdrowieje, w przypadku chorobowego zaś – z całych sił próbuje usunąć toksyny i mikroby po to tylko, aby przetrwać.

Do kryzysu chorobowego dochodzi w momencie, gdy toksyny gromadzące się w organizmie osiągają taki poziom stężenia, w przypadku którego układ odpornościowy nie jest w stanie sobie z nimi poradzić. Niekiedy wiąże się to także z ryzykiem utraty czynności życiowych czy zgonu. Na skutek tego dochodzi do poważnego kryzysu oczyszczającego. To sygnał dla organizmu, aby się zregenerował i odpoczął. Zazwyczaj objawy chorobowe obejmują pojawianie się wydzielin pochodzących z któregoś organu spełniającego funkcje wydalnicze. Oprócz tego występują bóle różnego pochodzenia, brak energii i utrata apetytu. Często na samą myśl o konkretnych produktach spożywczych pojawiają się mdłości. Powodem występowania tych objawów nie jest tyl-

ko usunięcie substancji toksycznych, ale także wysłanie sygnału umysłowi, że organizm potrzebuje odpoczynku i zredukowania jedzenia. Dzięki temu może on skoncentrować swoją energię na procesie oczyszczania. Należy też ograniczyć spożycie różnych pokarmów nie tylko po to, aby uniemożliwić większej liczbie toksyn dostanie się do organizmu, ale również w celu zachowania energii, która w przeciwnym razie zostałaby zużyta do procesów trawiennych.

Kryzys chorobowy następuje na skutek stopniowego nagromadzenia się substancji toksycznych pochodzących z jedzenia, leków czy substancji zanieczyszczających oraz mikroorganizmów. Może także wystąpić z powodu osłabienia układu immunologicznego, do czego przyczynia się stres fizyczny lub emocjonalny. Pomyśl, jak często się przeziębiałeś w okresie, gdy jednocześnie przeżywałeś stres w swoim życiu: w trakcie kolokwiiów zaliczeniowych, nadmiernego przeciążenia pracą albo w obliczu problemów rodzinnych? Kryzys chorobowy pojawia się po to, aby uratować ci życie.

Kryzys ozdrowieńczy to skutek praw naturalnych. Pojawia się tylko wtedy, gdy robisz wszystko, aby przyczynić się do polepszenia własnego zdrowia. Organizm został zaprogramowany tak, aby funkcjonować w harmonii z prawami natury i w ten sposób zachowywać optymalne zdrowie. Kiedy robisz co w twojej mocy, aby osiągnąć ten cel, pomagasz swemu ciału. Jeśli jednak masz złe nawyki i prowadzisz niezdrowy tryb życia, twoje zdrowie się pogarsza i nie dochodzi do wystąpienia kryzysu ozdrowieńczego. Dlatego najpierw musisz aktywnie dbać o poprawę swego zdrowia.

Powiedzmy, że dana osoba przez sześć miesięcy stosowała program naturalnego zdrowia i „zachorowała”. Jak odróżnić w takiej sytuacji kryzys chorobowy od ozdrowieńczego? Jeśli organizm usuwa toksyny i uszkodzone tkanki od sześciu miesięcy i dąży do zastąpienia ich silnymi i zdrowymi komórkami, nabiera sił i zdrowieje. Poprawiają się funkcje układu wydalniczego oraz odpor-

nościowego. Dochodzi do zwiększenia poziomu energii, a organizm ma więcej sił, by całkowicie wrócić do zdrowia. Pamiętaj, że kryzys chorobowy pojawia się, gdy liczba substancji toksycznych zwiększa się do poziomu, w którym funkcje organizmu ulegają poważnym zaburzeniom. Przyczynia się to do zintensyfikowania procesów eliminacyjnych. Jeśli dana osoba, po ustąpieniu objawów, jest silniejsza, zdrowsza i ma więcej energii niż wcześniej, prawdopodobnie doznaje kryzysu ozdrowieńczego.

Jeśli jednak osoba ta stosuje program oczyszczający jedynie od miesiąca, co wtedy? Zwykle miesiąc to zbyt krótki okres, aby organizm mógł się całkowicie oczyścić i zregenerować. W takim przypadku układy wydalniczy i odpornościowy nadal są przeciążone i nie pracują tak, jak powinny. Jak zatem odróżnić kryzys ozdrowieńczy od chorobowego?

Choroba nie dotyka organizmu, który jest silny i zdrowy, a jeśli nawet do tego dochodzi, to na pewno nie trwa ona długo. Właściwa dieta i zdrowy styl życia sprawiają, że organizm, tkanki i komórki nabierają sił, a organy pracują wydajniej. Proces wydalania zbędnych produktów przemiany materii i substancji toksycznych następuje sprawniej, dlatego kryzys choroby tak naprawdę powinien występować rzadko.

Może jednak do niego dojść, jeśli masz kontakt ze zbyt dużą liczbą czynników negatywnych – tak dużą, że twój organizm nie jest w stanie sobie z nimi poradzić, bez względu na to, czy stosujesz program oczyszczający, czy też nie. Jeśli źle się odżywasz, bierzesz leki, stosujesz na skórę chemiczne kosmetyki (np. antyperpiranty, balsamy i szampony zawierające substancje chemiczne itp.), narażasz się na kontakt z substancjami zanieczyszczającymi, przeżywasz nadmierny stres lub często masz styczność z zarazkami, może dojść do pojawienia się choroby. W przypadku gdy w twoim otoczeniu wiele osób zapada na gripę, ty wtedy również możesz ją złapać z powodu stałej ekspozycji na wirusa grypy oraz

innych negatywnych czynników osłabiających układ odpornościowy. Jeśli jednak, stosując program oczyszczający, doświadczasz objawów grypopodobnych, a w twoim otoczeniu nic nie wskazuje na epidemię grypy, wszystko wskazuje na to, że właśnie przechodzisz kryzys ozdrowieńczy.

Organizm stale dąży do osiągnięcia homeostazy – stanu, w którym wszystkie organy funkcjonują w harmonii. Zdaniem dr. Bernarda Jensena, autorytetu w dziedzinie zdrowia naturalnego, aby mogło dojść do kryzysu ozdrowieńczego, organy muszą osiągnąć stan integralności, to znaczy taki, w którym są w stanie wypełniać należycie wszystkie swoje funkcje. Wtedy też regenerują się i zdrowieją, a układ wydalniczy pracuje wydajniej. Oczywiście nie są one jeszcze całkowicie zdrowe, ale funkcjonują znacznie lepiej niż wcześniej. W momencie gdy wszystkie organy zregenerują się w wystarczającym stopniu, dochodzi do eliminacji substancji toksycznych – przez skórę, jelita, płuca, wątrobę oraz nerki. W przypadku kryzysu ozdrowieńczego proces ten przebiega intensywniej niż w przypadku kryzysu chorobowego – a to ze względu na sprawniejszą pracę organów, na przykład jelita grubego. Podczas kryzysu chorobowego jelita są osłabione, co sprawia, że substancje toksyczne nie są usuwane wydajnie. Zalega w nich kał, dochodzi do procesów gnilnych i zatrucia organizmu. To dlatego chorym zaleca się wykonywanie lewatyw. Nie są one niezbędne dla tych osób, które przechodzą kryzys ozdrowieńczy, ponieważ w tym przypadku jelito grube jest w stanie poradzić sobie z nadmiarem toksyn.

Zanim dojdzie do wystąpienia kryzysu ozdrowieńczego, organizm nabiera sił i zdrowieje. Odczuwa się wtedy poprawę samopoczucia. Tuż przed kryzysem pojawia się przypływ energii. Rozpoczyna on intensywny proces oczyszczania i regeneracji, czemu towarzyszą objawy związane z wydalaniem substancji toksycznych oraz, często, przykre dolegliwości. Po kryzysie ozdrowieńczym



Dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor wielu książek. Jest założycielem Ośrodka Badań nad Kokosem, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów wspomnianej rośliny. Napisał wiele bestsellerów poświęconych zdrowiu, m.in.: *Dieta ketogeniczna*, *Jak pokonać Alzheimera*, *Parkinsona*, *SM i inne choroby neurodegeneracyjne*, *Naturalny detoks*.

**Dopałł Cię kryzys podczas oczyszczania organizmu?
Czujesz osłabienie i nasilenie objawów choroby,
z której próbujesz się wyleczyć?
To wspaniale!**

Właśnie otrzymałeś znak, że wracasz do pełni zdrowia!

Kryzys ozdrowieńczy jest integralną częścią każdej terapii naturalnej. Zazwyczaj występuje na początku kuracji i trwa kilka dni, czasem z nawrotami o mniejszym nasileniu. Polega na zaostrzeniu objawów choroby w czasie, gdy organizm zwalczając jej przyczynę pozbywa się wszelkich złych substancji, złożeń i toksyn.

Dzięki tej książce dowiesz się kiedy dochodzi do kryzysu ozdrowieńczego oraz jak go przetrwać i złagodzić objawy. Autor podaje również wskazówki, jak czerpać korzyści ze stosowania dowolnej metody leczenia naturalnego. Wsłuchując się w swoje ciało i dostosowując się do przekazywanych przez nie wskazówek, będziesz mógł sprawić, że proces leczenia organizmu przebiegnie szybciej i łagodniej.

Od kryzysu do zdrowia.

Patroni:



Cena: 29,90 zł

ISBN: 978-83-64278-97-6



9 788364 278976